

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 259 orang mengenai Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

#### **6.1 Kesimpulan**

- 6. 1.1 Sebagian besar responden pasif dalam melakukan aktivitas olahraga.
- 6. 1.2 Lebih dari separuh responden yang mengalami dismenore ringan.
- 6. 1.3 Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan dismenore, tetapi mempunyai kekuatan hubungan yang sangat rendah dan hubungan yang tidak searah, bila aktivitas olahraga sangat aktif maka terjadi dismenore ringan dan juga sebaliknya jika aktivitas olahraga pasif maka mengalami dismenore berat .

#### **6.2 Saran**

##### **6.2.1 Bagi Peneliti berikutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian di sekolah lain, dan bekerja sama dengan kepala sekolah untuk meminta bantuan kepada guru olahraga dalam meningkatkan kegiatan olahraga sehingga dapat mengatasi dismenore .

##### **6.2.2 Bagi Perawat**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa masih banyak siswi yang mengalami dismenore karena pasif dalam melakukan aktivitas olahraga, maka diharapkan para perawat dapat memberikan *Health Education* (HE) / pendidikan kesehatan reproduksi remaja tentang faktor yang mempengaruhi dismenore.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek Proses*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baughman, D. C. 2000. *Keperawatan Medikal-Bedah: Buku Saku Untuk Brunner Dan Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Benson, R. C. 2008. *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Brashers, V. L. 2007. *Aplikasi Klinis Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Brockopp, D. Y. 1999. *Dasar-Dasar Riset Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Burke, K. 2005. *Paha Mulus dan Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Cahyono, S. B. 2008. *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.
- Chopra, D. 2006. *Magical Beginnings: Panduan Holistik Kehamilan dan Kelahiran*. Bandung: Kaifa.
- Corwin, E. J. 2009. *Patofisiologi: Buku Saku*. Jakarta: EGC.
- Council, N. S. 2003. *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Danim, S. 2003. *Riset Keperawatan : Sejarah dan Metodologi*. Jakarta: EGC.
- Dawood, M. Y. 2006. Primary Dysmenorrhea: Advances in Pathogenesis and Management. *The American College of Obstetricians and Gynecologist*, August, 428-441.
- Doenges, M. E. 1999. *Rencana Asuhan Keperawatan: Pedoman Untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien*. Jakarta: EGC
- Dugdill, L. 2009. *Physical Activity and Health Promotion Evidence-based Approaches to Practice*. Blackwell Publishing.

- Ganong, W. F. 2002. *Buku.AjarFisiologiKedokteran* Jakarta: EGC.
- Guyton, A. C. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Hamilton, P. M. 1995. *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Harmanto, N. 2006. *Herbal Untuk Keluarga: Ibu sehat dan Cantik Dengan Herbal*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Heffner, L. J. 2006. *At A Glance Sistem Reproduksi*. Jakarta: Erlangga.
- Hendrik, H. 2006. *Problem Haid, Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Hidayat, A. A. A. 2003. *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. 2008. *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indiarti, J. 2004. *Panduan Kesehatan Wanita*. Jakarta: Puspa Swara.
- Knight, J. F. 1993. *Family Medical Care (Vol. 4)* (Joshua L . T & Caroline V.T., penerjemahan). Bandung : Indonesia Publishing House.
- Mander, R. 2003. *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. G. B. 2001. *Kapita Selekt Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. A. C. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marks, D. B. 2000. *Biokimia Kedokteran Dasar: Sebuah Pendekatan Klinis*. Jakarta: EGC.
- Morgan, G. 2009. *Obstetri & Ginekologi: Panduan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Muttaqin, A. 2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nurlaela, E. 2008. Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Januari, 1-5.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penelitian Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pasiak, T. 2009. *Unlimited Potency Of The Brain: Kenal dan Manfaatkan Sepenuhnya Potensi Otak Anda Yang Tak Terbatas*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Prasadja, A. 2009. *Ayo Bangun!: dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Hikmah.
- Price, S. A. 2005. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, Jakarta: EGC.
- Sadikin, M. 2001. *Biokimia Darah*. Jakarta: Widya Medika.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sharkley, B. J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sinclair, C. 2009. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Siswadi, Y. 2006. *Klien Gangguan Reproduksi dan Seksualitas*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- TABER, B. Z. 1994. *Kapita Selekta: Kedaruratan Obsterti dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Tambayong, J. 2000. *Patofisiologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Wasis, S. Y. I. 2008. *Ilmu Pengetahuan Alam 2: SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Watson, R. 2002. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Perawat*. Jakarta: EGC.